



再発を防ごう

— 逆流性食道炎 —

指導：島根大学医学部第二内科 教授

木下 芳一

企画：
日本医師会

No. 373

胸やけ以外にも

胸の中央あたりが食後に熱くなる「胸やけ」は、胃の中の酸が食道に逆流してしまう“逆流性食道炎”の症状として注目されてきました。ところが最近、逆流性食道炎の患者さんは「胸やけ」以外にも、食後に胃の部分を重く感じる「胃もたれ」や「胃痛」を起こしやすいことがわかってきました。

治療はできるのだけれど…

逆流性食道炎にはよい治療法があります。「胸やけ」だけではなく「胃もたれ」や「胃痛」が1週間に1回以上起こる時には、一度かかりつけの医師に相談してみましょう。

ほとんどの方は処方された薬を飲むことで、数日の間に症状がよくなります。ただ問題なのは、薬の内服をやめた多くの方に、再び「胸やけ」や「胃もたれ」の症状が出てきてしまうことです。

再発しないために

再発を防ぐには、食事習慣や生活習慣を改善していくことが大切です。逆流性食道炎は太っている人に多く、脂肪分を多くとり過ぎると起こりやすいので、まず、太っている人はやせましょう。そして、一度に大量に食べない、脂っこいものを食べ過ぎない、寝る時に頭側を高くするなどの注意で、再発を減らすことができます。

また、食後にチューインガムを噛むことは、唾液の分泌量が増え、食道が洗浄・中和されるので、症状が軽くなることがあります。試してみてください。

